



medidiet
dietologia e nutrizione

Come rimanere in forma per l'Estate!

Consigli elaborati dall'equipe



Dott. Fabrizio MELFA - Spec in Scienza dell'Alimentazione
Dott.ssa Daniela CARUSO - Spec in Genetica Medica
Dott.ssa Daniela SIRAGUSA - Ginecologa e Spec. in Medicina Estetica
Dott.ssa Valeria SACCO - Dietista
Dott.ssa Viviana MARTORANA - Biologa Nutrizionista



ESTATE MEDIAGING 2019

NON SOLO "DIETA"

L'estate è arrivata e con lei aumenta il desiderio di rimettersi in forma!

Non basta "mangiar meno" seguendo le riviste con le diete più alla moda, ma bisogna intervenire modificando l'intero comportamento quotidiano non solo "gastronomico".

Muoversi di più, se possibile regolarmente tutti i giorni aiuta a preservare la tonicità muscolare e impedisce l'abbassamento del metabolismo basale.

Per raggiungere gli obiettivi sperati o mantenere semplicemente il peso raggiunto basta quindi abbinare il corretto modo di alimentarsi ad un costante movimento sfruttando al meglio la nuova stagione.

Lo Staff Mediaging come ogni anno ha preparato per voi un decalogo di informazioni, consigli e linee guida pratiche da mettere in atto in questi mesi estivi!

Anche d'estate non perdetevi mai di vista l'obiettivo della sana alimentazione, concedendovi i giusti momenti di relax anche a tavola!

Lo Staff Mediaging dei dottori Fabrizio Melfa, Daniela Siragusa, Daniela Caruso, Valeria Sacco e Viviana Martorana vi augura buone vacanze all'insegna della salute!

Palermo, Catania, Milano, Bologna, Termini Imerese e Gela sono le città dove il Mediaging è presente.

Per info sui nostri servizi contatta i nostri centri al Numero Verde 800 96 03 77

VANTAGGI E SVANTAGGI DELLA STAGIONE ESTIVA

Con l'arrivo dell'estate si prolungano le giornate ed aumenta generalmente il tempo libero a disposizione. Cambiano i ritmi e si sta meno a casa con pasti fugaci o irregolari. Questo rappresenta senza dubbio un vantaggio per sfruttare i nostri momenti più liberi dedicandoli all'attività fisica all'aria aperta.

Di contro aperitivi, uscite, viaggi, e giornate al mare comportano una minor attenzione alla qualità e quantità di ciò che mangiamo fuori casa.

Come ovviare a tutto ciò?

Ricordiamoci che mangiar sano è correlato alla qualità e quantità degli alimenti, e ciò deve guidarci nelle scelte di ogni giorno.

LE LINEE GUIDA PER UN'ESTATE IN SALUTE

Abbiamo riassunto in questi punti che seguono alcune linee guida date dal ministero della salute da seguire in ogni circostanza per vivere al meglio la tua estate!

- ✓ Idratarsi costantemente assicurando un adeguato apporto d'acqua quotidiano (almeno 1.5 lt)
- ✓ Moderare o meglio evitare il consumo di bevande con zuccheri aggiunti, limitare il consumo di bevande moderatamente alcoliche come vino e birra, ed evitare le bevande ad alto contenuto di alcol
- ✓ Rispettare numero e ritmo dei pasti, con particolare attenzione alla prima colazione, "carburante" per la giornata
- ✓ Aumentare il consumo di frutta, verdura e yogurt
- ✓ Limitare le preparazioni più elaborate ricche di grassi e sale
- ✓ Preferire cibi freschi, ricchi d'acqua e facilmente digeribili
- ✓ Rendere i piatti colorati, poiché il colore degli alimenti rispecchia la loro azione antiossidante (vitamine, polifenoli, ecc.)

I CONSIGLI PRATICI

ALTERNA GLI ALIMENTI: è importante conoscere i diversi gruppi alimentari assumendo ogni giorno/settimana i vari cibi così da garantire al nostro organismo un apporto completo di tutte le sostanze nutritive

ACQUISTA LA FRESCHEZZA: seleziona quando possibile alimenti della tua regione, preferendo frutta e verdura di stagione e a km zero

OTTIMIZZA I TEMPI CUCINANDO UNA VOLTA: sfrutta il tempo libero preparando diversi piatti da congelare nelle giuste porzioni nei singoli contenitori e usali poi per tutta la settimana

CONTA I BICCHIERI D'ACQUA: per evitare di sbagliare adotta la tecnica di contare almeno 8 bicchieri d'acqua da bere durante la giornata indipendentemente dallo stimolo della sete

CALCOLA LE PORZIONI: abituati a pesare gli alimenti prima del consumo e della preparazione in cucina; non solo eviterai sprechi, ma in più limiterai l'eccessivo introito calorico rispetto all'effettivo fabbisogno energetico

CONSERVA BENE GLI ALIMENTI: rispetta la catena del freddo (ad esempio con una borsa termica) e fai attenzioni agli alimenti facilmente deperibili (come latticini, carni, ecc.) poiché le temperature elevate favoriscono la contaminazione determinando patologie gastroenteriche

GELATO O GRANITA COME ALTERNATIVA DELLA MERENDA: per inserirli bene nell'ambito dell'apporto nutrizionale giornaliero preferisci un gusto alla frutta, a metà mattina o metà pomeriggio.

LA DIETA PER OGNI OCCASIONE

Questa guida alimentare ha lo scopo di fornire dei semplici e chiari consigli su come abbinare tra loro i vari alimenti nel modo più sano ed equilibrato.

Vi proponiamo degli esempi di giornata per donna e uomo, da seguire come "binario" per la stagione estiva.

GIORNO CON GELATO

	DONNA	UOMO
Colazione:	The o Tisana (anche fredda) dolcificata con 2 cucchiaini di Miele + 3 Biscotti integrali	200 ml di Latte parz. scremato o 150 gr di Yogurt magro + 40 gr di Cereali o Fette biscottate integrali
Metà Mattina:	Carote o Cetrioli o Pomodorini o 1 bicchiere di Centrifugato di frutta e verdura	20 gr di Grissini o Cracker integrali con 4 fette di Bresaola o 20 gr di Parmigiano o 1 scatoletta di Tonno al naturale
Pranzo:	Brioche con GELATO (qualsiasi gusto ed anche panna se gradita), oppure Cono con Gelato più Macedonia di Frutta, oppure Coppetta piccola con gelato più un Toast ed un Succo di Frutta	Brioche con GELATO (qualsiasi gusto ed anche panna se gradita), oppure Cono con Gelato più Macedonia di Frutta, oppure Coppetta piccola con gelato più un Toast ed un Succo di Frutta
Metà pomeriggio:	1 Frutto piccolo	1 Frutto medio
Cena:	Insalata e/o Verdure cotte + 150 gr di Merluzzo o Spigola o Nasello o Sogliola o 150 gr di Petto di Pollo o Tacchino + Frutta fresca 100 gr	Pane integrale 60 gr + Insalata e/o Verdure cotte + 300 gr di Merluzzo o Spigola o Nasello o Sogliola, o 200 gr di Petto di Pollo o Tacchino + Frutta fresca 120 gr

NOTE

Condimenti: Olio 3 Cucchiari da Tavola per l'uomo, 1 Cucchiario e ½ da Tavola per la donna

Aceto, Limone, Spezie ed Aromi da usare nelle quantità desiderate

Caffè: se non ci sono controindicazioni è possibile berlo durante la giornata preferendolo amaro o con dolcificante naturale (ad esempio la stevia)

Acqua: almeno 1.5 Lt al giorno gasata o naturale secondo preferenze; aumentare la quantità se si svolge attività fisica

Quando possibile iniziate Pranzo e Cena con una porzione di Verdura cruda

GIORNO AL LAVORO

	DONNA	UOMO
Colazione:	150 ml di Latte parz. scremato o 120 gr di Yogurt magro + 30 gr di Cereali o Fette biscottate integrali	The o Tisana (anche fredda) dolcificata con 3 cucchiaini di Miele + 5 Biscotti integrali
Metà Mattina:	15 gr di Frutta secca (mandorle, noci, pistacchi, nocciole, pinoli, ecc.)	15 gr di Frutta secca (mandorle, noci, pistacchi, nocciole, pinoli, ecc.) + 1 Frutto
Pranzo:	Tabulè o Insalata di Riso o Pasta fredda 50 gr, conditi con verdure q.b.	Tabulè o Insalata di Riso o Pasta fredda 80 gr, conditi con verdure q.b. + 1 Frutto
Metà pomeriggio:	1 Yogurt magro o 1 bicchiere di Latte vegetale o 1 Cappuccino	25 gr di Cracker integrali o Barretta ai cereali o proteica
Cena:	Insalata con 80 gr di Mozzarella o 150 gr di Fiocchi di Latte, o con 2 Uova sode, o con 120 gr Salmone/Sgombro/Gamberetti, o con 60 gr di Bresaola o Prosciutto crudo sgrassato o 100 gr di Roast-beef + Verdure cotte q.b.	Insalata con 100 gr di Mozzarella o 200 gr di Fiocchi di Latte ed 1 scatoletta di Tonno o al naturale, o con 3 Uova sode e 20 gr di Parmigiano, o con 150 gr Salmone/Sgombro/Gamberetti, o con 100 gr di Bresaola o Prosciutto crudo sgrassato o 150 gr di Roast-beef + Verdure cotte q.b.

NOTE

Condimenti: Olio 2 Cucchiaini da Tavola per l'uomo, 1 Cucchiaino da Tavola per la donna

Aceto, Limone, Spezie ed Aromi da usare nelle quantità desiderate

Caffè: se non ci sono controindicazioni è possibile berlo durante la giornata preferendolo amaro o con dolcificante naturale (ad esempio la stevia)

Acqua: almeno 1.5 Lt al giorno gasata o naturale secondo preferenze; aumentare la quantità se si svolge attività fisica

Quando possibile iniziate Pranzo e Cena con una porzione di Verdura cruda

GIORNO IN VIAGGIO

	DONNA	UOMO
Colazione:	3 Fette biscottate integrali o 50 gr di Pane/Pan-carré integrale o di segale + 3 Cucchiaini di Miele o Marmellata	4 Fette biscottate integrali o 70 gr di Pane/Pan-carré integrale o di segale + 2 Cucchiaini di Miele o Marmellata + 1 Frutto piccolo
Metà Mattina:	25 gr di Cracker integrali o Barretta ai cereali o proteica	20 gr di Frutta secca (mandorle, noci, pistacchi, nocciole, pinoli, ecc.)
Pranzo:	1 Piadina o 1 Panino o 2 Toast (conditi con affettato magro e formaggio) + 1 Frutto	1 Piadina o 1 Panino o 2 Toast (conditi con affettato magro e formaggio) + 2 Frutti piccoli + 1 Ghiacciolo o 1 bicchiere di Granita alla frutta
Metà pomeriggio:	Estratto o Centrifugato o Macedonia di Frutta fresca, 1 bicchiere	Estratto o Centrifugato o Macedonia di Frutta fresca, 1 bicchiere
Cena:	Insalata e/o Verdure cotte + 150 gr di Pesce o Carne + Frutta fresca 120 gr	Patate al vapore o ad insalata 200 gr o 50 gr di Riso + Insalata e/o Verdure cotte + 200 gr di Pesce o Carne

NOTE

Condimenti: Olio 3 Cucchiaini da Tavola per l'uomo, 1 Cucchiaino e ½ da Tavola per la donna

Aceto, Limone, Spezie ed Aromi da usare nelle quantità desiderate

Caffè: se non ci sono controindicazioni è possibile berlo durante la giornata preferendolo amaro o con dolcificante naturale (ad esempio la stevia)

Acqua: almeno 1.5 Lt al giorno gasata o naturale secondo preferenze; aumentare la quantità se si svolge attività fisica

Quando possibile iniziate Pranzo e Cena con una porzione di Verdura cruda

GIORNO CON APERITIVO O PIZZA

	<i>DONNA</i>	<i>UOMO</i>
Colazione:	The o Tisana (anche fredda) dolcificata con 2 cucchiaini di Miele + 3 Biscotti integrali	150 ml di Latte parz. scremato o 120 gr di Yogurt magro + 30 gr di Cereali o Fette biscottate integrali
Metà Mattina:	1 Frutto piccolo	20 gr di Frutta secca (mandorle, noci, pistacchi, nocciole, pinoli, ecc.)
Pranzo:	Insalata e/o Verdure cotte + 150 gr di Merluzzo o Spigola o Nasello o Sogliola o 150 gr di Petto di Pollo o Tacchino + Frutta fresca 100 gr	Insalata e/o Verdure cotte + 300 gr di Merluzzo o Spigola o Nasello o Sogliola, o 200 gr di Petto di Pollo o Tacchino + Frutta fresca 120 gr
Metà pomeriggio:	1 Frutto piccolo	2 Frutti piccoli
Cena:	APERITIVO, O PIZZA CON BIRRA O VINO	APERITIVO, O PIZZA CON BIRRA O VINO

NOTE

Condimenti: Olio 1 Cucchiaino e ½ da Tavola per l'uomo, 1 Cucchiaino da Tavola per la donna

Aceto, Limone, Spezie ed Aromi da usare nelle quantità desiderate

Caffè: se non ci sono controindicazioni è possibile berlo durante la giornata preferendolo amaro o con dolcificante naturale (ad esempio la stevia)

Acqua: almeno 1.5 lt al giorno gasata o naturale secondo preferenze; aumentare la quantità se si svolge attività fisica

Quando possibile iniziate Pranzo e Cena con una porzione di Verdura cruda

GIORNO A CASA

	DONNA	UOMO
Colazione:	150 ml di Latte parz. scremato o 120 gr di Yogurt magro + 30 gr di Cereali o Fette biscottate integrali	The o Tisana (anche fredda) dolcificata con 3 cucchiaini di Miele + 5 Biscotti integrali
Metà Mattina:	1 Yogurt magro o 1 bicchiere di Latte vegetale o 1 Cappuccino	2 Frutti piccoli
Pranzo:	60 gr di Riso o Pasta integrale conditi con <i>tonno o gamberetti o pesto fresco o ragù di carne o prosciutto magro o pomodoro e parmigiano</i> , oppure 40 gr di Riso o Pasta integrale con 60 gr di Legumi* secchi o 100 gr di Legumi freschi o surgelati (o 180 gr peso da cotti) + Insalata e/o Verdure cotte	100 gr di Riso o Pasta integrale conditi con <i>tonno o gamberetti o pesto fresco o ragù di carne o prosciutto magro o pomodoro e parmigiano</i> , oppure 60 gr di Riso o Pasta integrale con 80 gr di Legumi* secchi o 150 gr di Legumi freschi o surgelati (o 240 gr peso da cotti) + Insalata e/o Verdure cotte
Metà pomeriggio:	Estratto o Centrifugato o Macedonia di Frutta fresca, 1 bicchiere	1 Yogurt magro o 1 bicchiere di Latte vegetale o 1 Cappuccino
Cena:	Insalata e/o Verdure cotte + 120 gr di Pesce spada o Sgombro o Salmone o 150 gr di Polpi e/o Calamari, o 100 gr di Maiale o Hamburger di Carne o Salsiccia	Insalata e/o Verdure cotte + Patate al vapore o ad insalata 200 gr o 50 gr di Pane + 200 gr di Pesce spada o Sgombro o Salmone o 300 gr di Polpi e/o Calamari, o 150 gr di Maiale o Hamburger di Carne o Salsiccia

NOTE

Condimenti: Olio 2 Cucchiaini da Tavola per l'uomo, 1 Cucchiaino da Tavola per la donna

Aceto, Limone, Spezie ed Aromi da usare nelle quantità desiderate

Caffè: se non ci sono controindicazioni è possibile berlo durante la giornata preferendolo amaro o con dolcificante naturale (ad esempio la stevia)

Acqua: almeno 1.5 Lt al giorno gasata o naturale secondo preferenze; aumentare la quantità se si svolge attività fisica

Quando possibile iniziate Pranzo e Cena con una porzione di Verdura cruda

*Scegliere tra i seguenti Legumi: Piselli o Fagioli o Lenticchie o Ceci o Fave

GIORNO DI COMPENSAZIONE

da inserire almeno 1 volta a settimana o anche più
(soprattutto se vi sentite appesantiti o tornate da una vacanza fuori)

	DONNA	UOMO
Colazione:	Bevanda vegetale 150 ml (latte di soia o riso o avena o mandorle) o Yogurt vegetale 120 gr + 20 gr di Fiocchi d'Orzo o d'Avena o Crusca di Frumento + 1 cucchiaino di semi di Lino e/o di Chia	Bevanda vegetale 200 ml (latte di soia o riso o avena o mandorle) o Yogurt vegetale 150 gr + 30 gr di Fiocchi d'Orzo o d'Avena o Crusca di Frumento + 1 cucchiaino e ½ di semi di Lino e/o di Chia
Metà Mattina:	Succo di Mirtilli o Spremuta d'Agrumi 150 ml, o 2 fette di Ananas, o 150 ml di Centrifugato di Sedano Carote e Kiwi	Succo di Mirtilli o Spremuta d'Agrumi 200 ml, o 4 fette di Ananas, o 200 ml di Centrifugato di Sedano Carote e Kiwi
Pranzo:	Insalata di Cetrioli, Carote e Sedano + 40 gr di Riso integrale o Pasta di Lenticchie o Orzo o Farro o Quinoa conditi con verdure q.b.	Insalata di Cetrioli, Carote e Sedano + 70 gr di Riso integrale o Pasta di Lenticchie o Orzo o Farro o Quinoa conditi con verdure q.b.
Metà pomeriggio:	The verde o Tisana (<i>tarassaco, ortica, curcuma, finocchio, betulla, aloe o cardo mariano</i>) anche fredda senza zucchero + 1 susina o 1 pera piccola o 2 albicocche	The verde o Tisana (<i>tarassaco, ortica, curcuma, finocchio, betulla, aloe o cardo mariano</i>) anche fredda senza zucchero + 2 susine o 1 pera o 3 albicocche
Cena:	Insalata e/o Verdure cotte + 150 gr di Merluzzo o Spigola o Nasello o Sogliola, o 1 piatto di Verdure e Legumi* (60 gr secchi o 100 gr freschi o surgelati o 180 gr peso da cotti) + 150 gr di Anguria o 100 gr di Melone o Ananas	Insalata e/o Verdure cotte + 300 gr di Merluzzo o Spigola o Nasello o Sogliola, o 1 piatto di Verdure e Legumi* (80 gr secchi o 150 gr freschi o surgelati o 240 gr peso da cotti) + 200 gr di Anguria o 150 gr di Melone o Ananas

NOTE

Condimenti: Olio 3 Cucchiari da Tavola per l'uomo, 1 Cucchiaino e ½ da Tavola per la donna

Aceto, Limone, Spezie ed Aromi da usare nelle quantità desiderate

Tra le spezie e le erbe aromatiche *preferire l'origano, il prezzemolo, il rosmarino, la cannella, lo zenzero, il cumino e la curcuma*

Caffè: se non ci sono controindicazioni è possibile berlo durante la giornata preferendolo amaro o con dolcificante naturale (ad esempio la stevia)

Acqua: almeno 1.5 Lt al giorno gasata o naturale secondo preferenze; aumentare la quantità se si svolge attività fisica

Quando possibile iniziate Pranzo e Cena con una porzione di Verdura cruda

*Scegliere tra i seguenti Legumi: Piselli o Fagioli o Lenticchie o Ceci o Fave